

クローズアップ1

# 子育てのこと 頼れる場所があります

## 悩みやストレスをひとりで抱えないで

子育てに悩みはつきもの。毎日、一生懸命に子育てをしていてもうまくいかず、しんどくなることもあります。そんな人の子育ての悩みを聞き、どうすればよいか一緒に考える場所があります。悩みごとは誰かに話すだけで心が軽くなるもの。ひとりで抱えないで相談してみませんか。

問合 カンガルーの森 (子育て総合支援センター)

Tel.686-5431

## INTERVIEW

### 育児は社会のみんなで

子どもが自立するまでには、かなりの時間が必要です。それをママパパだけで全て担うのは負担が大きいです。

実際には、育児で悩みを抱えて「孤立化」してしまう方も少なくありません。これを和らげるには、まずは親自身が、親になる準備(知識・技術・心構え)をしっかりすること。またできる限り「共同養育」を行うことが大切です。

共同養育とは、社会のみんなで子育てをすることです。家族だけでなく、知り合いや近所の方を頼る、子育て支援センターや保育園などに行く、相談する、という意識を持つと、悩みを解決する糸口が見つかるかもしれません。

### 新型コロナ 育児ストレスに影響

新型コロナがまん延する中、子育てをめぐる環境も大きく変化しました。そこで、外出自粛

と感染対策を行う状況が、親子にどのような影響があるかについて、生後4カ月の子を育てる両親にアンケート調査をしてみると、「育児情報が得られない」「健診や面会、施設利用ができない」などの困りごとがあったことがわかりました。また母親の3割が気分が沈んだり、憂鬱な気持ちになったりするなど、ストレスを感じていました。

### 頼り上手は子育てを助けてくれる

私は研究の中で、“母性や父性は生まれながらに持っているのではなく、育児をする中で育まれる”ことを脳科学から裏付けました。だから子育ては「最初からうまくできなくても大丈夫。一人で悩まず周りの助けを借りてください」ということをお伝えしたい。

市内にはカンガルーの森のほか、さまざまな相談窓口があります。SOSを出したくなるのは当たり前です。ぜひ頼り先、相談先を持ってください。頼り上手は子育てを助けてくれることにつながりますよ。

## 最初からうまくできなくても大丈夫

### 新型コロナ下の 先輩ママパパ 育児の工夫例

#### ①表情豊かにコミュニケーション

- ・リアクション(表情や反応)をオーバーにする
- ・子どもとの会話の機会を意識的・積極的に増やしていく
- ・透明素材のマスクを使ってみる

#### ②子どもを安心させる

- ・やさしく抱きしめたり、なでたりする
- ・一緒に遊ぶ、関わる時間を増やす

#### ③ストレスを感じたとき

- ・外の空気を吸う
- ・相談窓口で電話する
- ・パートナーと家事や子育てを分担する



大阪医科薬科大学教授  
佐々木綾子さん

専門は母性看護学・助産学。主な研究テーマである「親となる人々を支える看護」の一環として、脳科学による研究や実態調査に取り組む

## 子育てサポートCASE1

下田部保育園施設長

### 大西玄樹さん

月に一度、園に通っていない保護者でも子連れで参加できる交流の場「のびのび広場」を地域の支援者とともに実施。親子との交流を行い、子どもを遊ばせながら子育て相談もできる



## 保護者がつながる交流の場

### 交流の懸け橋に

月に一度、民生児童委員や保育士のスタッフなど地域全体で連携して交流の場を開催しています。地域の人と仲良くなることで相談がスムーズになり、適切な支援につなげやすくなるのが強みだと感じています。利用者の中には、友人がいないことなどで悩んでいる人も多く、交流の懸け橋になれるようスタッフから声掛

けなどもしています。

また、子どもの成長に不安を感じている人も多く、相談に乗ることで安心したと話してくださる方もいます。

### 悩まず頼って

子育てで大事なことは、孤立しないことです。子どもを遊ばせながら気軽に相談できる場所があるんだと気付いてもらいたいです。寄り添っ

て一緒に解決策を考えてくれる人は園や地域にたくさんいます。一人で悩まずにぜひ頼ってください。

### 地域開放 ID 036917

詳細は各施設にお問い合わせください。予約は各施設で受け付け。市ホームページには市立施設だけ掲載

**対象** 市内在住で就学前の乳幼児と保護者

**場所** 各認定こども園、保育所など

**料金** 無料

## 子育てサポートCASE2

訪問型子育て支援事業「にじいろ」実施責任者

### 吉本香奈さん

子育ての悩みや不安のある家庭を月1回程度訪問し、保護者の悩みやストレスなど子育て全般の相談に応じる



## 家庭訪問で寄り添う

### 訪問型子育て相談

保育士など子育てに関する有資格者が月に一度、無料で家庭を訪問し、育児の不安など子育て全般の相談を受けています。

同じ訪問員が継続して訪問するので信頼関係が築きやすく、回数を重ねるごとに家庭内の相談など深い悩みも話して下さる人もいます。相談内容や保護者の希望、家庭の状況などから、その家庭にあった情報を

伝え、一緒に考えて、安心して子育てができるように心掛けています。

### 社会のつながり作る

原則6回の訪問を通して、保護者が孤立しないよう、訪問期間中に地域社会とつながりができることを目指して、地域の子育て支援施設やサービスの利用を促しています。

悩みを抱え込まないためには、つながり先を見つけることが大事で

す。ちょっとしたことも話すことで、心が軽くなりますよ。

### 子育て相談・訪問 ID 003531

**対象** 産後～おおむね乳幼児のいる保護者、自宅で話したい人

**場所** 自宅

**料金** 無料

**問合せ** 子育て総合支援センター  
Tel.686-5431

## 私たちが子育てをサポートします

市では、カンガルーの森で相談や支援を行っているほか、身近な支援施設でも相談を受け付けたり、自宅へ訪問し、子育ての悩みを聞く事業などを行っています。さまざまな機関と連携して保護者が育児をしやすいようにサポートをしています。

### カンガルーの森の相談事業

ID 003654

#### 児童家庭相談

子育てや家族関係などに関する不安やストレスについて専門の相談員が相談に応じます。オンライン相談もできます。

**対象** 18歳未満の子どもを持つ保護者

**問合せ** Tel.686-5431 (平日9:00～17:15)

※面談は要予約

#### 相談内容の例

- ・子育てのストレスが強くてつらい
- ・子どもの性格や行動について相談したい
- ・子どもの養育が困難になった など

ID 003502

#### 子育てスマイル相談室

食事・遊び・しつけなど、子育てに関することならどんな些細なことでも気軽にご相談ください。

**対象** 主に未就学児のいる家庭や妊婦

**問合せ** Tel.686-5055 (平日9:00～17:00)

※面談は要予約 (16:00まで)

#### 相談内容の例

- ・妊娠中だけ出産後の子育てが心配
- ・子育ての話ができる友人が欲しい
- ・子育て情報が欲しい など

### 親子で集まれる身近な場所

子育て支援センター (5カ所)、  
つどいの広場 (12カ所)

親子がおもちゃで遊んだり、絵本を読んだりしながら、子ども同士・親同士で気軽に交流できる施設。保育士や子育て経験のあるスタッフに気軽に相談できるほか、子どもの一時預かりをしている施設もあります。また、親子で楽しめる催しや子育て講座も開催しています。



### 子育てサロン

月に一回程度、コミュニティセンターや公民館などで、子育て中の親子と遊びを通じて子どもの成長を学ぶサロンを開催しています。詳細は、下記にお問い合わせください。

**問合せ** 市社会福祉協議会 / Tel.674-7497

## 相談は支援を届けるきっかけに

ID 003569

11月は児童虐待防止月間

地域全体で子育てに関わる意識を持ち、子育て家庭の「孤立」をなくすことは児童虐待の防止にもつながります。しかし、心配な状況が起こってしまうことも。大人の怒鳴り声や子どもの泣き声が長時間にわたって聞こえるなど、虐待が疑われる事象を発見したら下記へ連絡してください。あなたの連絡が困っている家庭に支援を届けるきっかけになることもあります。

●子育て総合支援センター

Tel.686-5363

月～金曜 9:00～17:15

※祝日、年末年始を除く

●児童相談所虐待対応ダイヤル

Tel.189

24時間365日

●府吹田子ども家庭センター

Tel.06-6389-3526

月～金曜 9:00～17:45

※祝日、年末年始を除く